El sábado enseñaré...

Texto clave: Juan 16:20.

Enseña a tu clase a:

Saber examinar la variedad de las emociones humanas y sus efectos sobre nuestra conducta y sobre nuestra salud.
Sentir la humanidad de las emociones de Cristo.
Hacer la decisión de confiar en el plan de Dios de transformar nuestras tristezas en gozo.

Bosquejo de la lección:

I. Saber: Las respuestas emocionales a la vida

A. Responder emocionalmente a las situaciones de la vida es un aspecto importante de nuestra naturaleza humana. ¿Por qué nos habrá creado Dios con emociones?
B. ¿De qué manera las emociones enriquecen nuestra vida? ¿Cómo pueden producir devastación? ¿Qué marca la diferencia?
C. ¿De qué modo las emociones positivas y las negativas afectan nuestro cuerpo y nuestra salud?

II. Sentir: Tentado como nosotros

A. ¿De qué modo respondió Cristo emocionalmente a los diversos eventos que lo desafiaron en la vida?
B. ¿De qué modo sus reacciones a ¡os desafíos de la vida nos ayudan a comprender y a aceptar mejor nuestras emociones?

III. Hacer: Tristeza en gozo

A. Las emociones son fuertes, sean positivas o negativas. ¿Cuál es el plan de Dios para ayudarnos a tratar, no solo con las diversas circunstancias de la vida, sino también con las emociones fuertes que surgen de ellas?

Resumen: Las emociones positivas y negativas tienen un gran impacto sobre nuestra salud. Aunque Cristo sintió ambos tipos, él también fue el modelo del plan de Dios acerca de cómo manejar las emociones que el Señor creó, que son una parte muy importante de la naturaleza humana.

Ciclo de aprendizaje

Concepto clave para el crecimiento espiritual: Dios nos creó con la capacidad de sentir una gran variedad de emociones. Nuestras emociones tienen vínculos fuertes con la conducta y la salud. Por cuanto Dios nos creó con esta capacidad, podemos mirarlo a él para encontrar formas de manejar nuestras emociones.

PASO 1
¡Motiva!

Solo para los maestros: Usa los siguientes ejercicios como una forma placentera de ayudar a tu clase a conectarse con la amplia variedad de emociones que todos tenemos en común, como humanos.

Actividad inicial: Pide a cada miembro de tu clase que piense en una emoción que comienza con la primera letra de su nombre. En lugar de decir cuál es la emoción, que cada persona la demuestre con una expresión facial o actuándola. Pide al resto de la clase que identifique la emoción y escríbela en el pizarrón o un papel.

Analiza la gran variedad de emociones presentadas por tu clase. ¿Cuántas de esas emociones son positivas? ¿Cuántas son negativas? ¿Fue fácil identificar las emociones por las acciones de cada persona?

Considera: Haz una lista de emociones que Cristo mostró, y compáralas con las que presenta la clase. (Ver Mateo 26:37, 38; Marcos 3:5; 9:36; 10:21, 22; 8:1-3; Lucas 19:41-44; Juan 11:32-38.) ¿Qué emociones experimentamos que también Cristo experimentó? ¿Qué emociones negativas podríamos tener que Cristo no mostró? ¿Fue él tentado a tener estas emociones negativas? ¿Por qué sí o por qué no?

PASO 2
¡Explora!

Solo para los maestros: Usa los siguientes ejercicios como una forma placentera de ayudar a tu clase a conectarse con la amplia variedad de emociones que todos tenemos en común, como humanos.

Comentario de la Biblia

I. Los sentimientos y la conducta

(*Repasa con tu clase, Marcos 10:13-31, y los pasajes relacionados con el tema en* El Deseado de todas las gentes*, pp. 472-481*)

Mientras lees el relato de Jesús con los niños y de Jesús con el joven rico, anota las emociones que la gente sintió, así como las que sintió Jesús. Las madres, al traer a los niños, estaban temerosas y tímidas. Los discípulos, al tratar de proteger a jesús, debieron haber sido más bien severos y ame-

nazantes, hasta impacientes con las madres ansiosas que anhelaban que Jesús tocara y bendijera a sus niños. En vez de estar molesto con las madres, Jesús se sintió molesto con sus discípulos. Mostró tal simpatía y bondad hacia los niños, que las madres fueron animadas a volver a casa y trabajar por sus familias con esperanza y buen humor.

Considera: ¿Qué sentimientos tuvo Jesús en este incidente? ¿De qué manera mostró tanto su molestia como su interés? ¿Qué sentimientos se despertaron en el corazón de las madres cuando Jesús bendijo a sus niños? ¿De qué modo esto afectó su trabajo posterior con sus hijos? ¿A qué conclusión llegamos acerca de Jesús y de sus sentimientos hacia nosotros?

Al principio, el joven rico solo estaba observando la escena de los discípulos, las madres y los niños. Pero la ternura que Jesús mostró hacia los niños y las madres tocó su corazón. "Había visto el amor que Cristo manifestara hacia los niños que le trajeran; cuan tiernamente los recibiera y alzara en sus brazos, y su corazón ardía de amor por el Salvador. Sentía deseos de ser su discípulo. Se había conmovido tan profundamente que, mientras Cristo iba por su camino, corrió tras él" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 477).

Nota la reacción del joven rico cuando se tocaron sus emociones: corrió e, importante como era el hombre, se arrodilló, preguntando qué debía hacer para heredar la vida eterna, Jesús también se emocionó. La Biblia dice que Jesús "le amó". Anhelaba llenar el corazón de este joven con amor, gozo y paz tanto como había bendecido a los niños y a sus madres. Pero la historia del joven rico no resultó tan bien. A pesar de haberse emocionado profundamente por el amor de Cristo, no estaba dispuesto a abandonar el yo para seguir a Cristo. Lo que comenzó como una gran historia de "amor" terminó en tragedia cuando el joven rico se volvió a sus riquezas, alejándose de los sentimientos del amor divino que se habían despertado en él.

Considera: Los sentimientos son importantes. Los sentimientos causados por presenciar el amor de Jesús impulsaron a! joven a correr tras Jesús; Jesús también lo amó. Él quería que el joven lo siguiera como un amado obrero y discípulo. ¿Por qué resultó tan trágica esta historia? ¿Qué conclusión podemos obtener acerca de la relación entre los sentimientos de Jesús por nosotros, y nuestros sentimientos y conducta hacia él?

Aunque los sentimientos pueden atraernos hacia el Salvador compasivo, también nosotros tenemos que tomar la decisión de entregar nuestra voluntad a él y hacer lo que él nos pide que hagamos.

II. Un Salvador sufriente

(Repasa, con tu clase, Isaías 53; Juan 11:33.)

Aunque Jesús mostró mucha compasión y ternura estando sobre la tierra, también estaba abrumado por la angustia y el sufrimiento. Con tu clase, haz una lista de los sentimientos atribuidos a Jesús en Isaías 53. Compara estos sentimientos con el terrible dolor que Jesús sufrió, registrado en Juan 11:33. Jesús no estaba triste por Lázaro; él sabía que lo resucitaría pronto. Su profundo dolor e indignación se expresaron como *embriáomai*, una palabra griega que podría ser interpretada como un resoplido de ira, un jadeo, un gemido causado por una gran perturbación mental.

Jesús estaba indignado porque los hipócritas que estaban de duelo alrededor de la tumba de Lázaro estaban en ese momento planificando la muerte de Jesús. Isaías predijo en un lenguaje conmovedor cómo Jesús sería despreciado y rechazado. Porque lo rechazaban, muchas de estas personas incrédulas pronto cerrarían la puerta a cualquier esperanza de salvación. En el juicio que pronto caería sobre Jerusalén, ellos perderían su vida sin esperanza o siquiera el lamento por su muerte, excepto por las Ligrimas que Jesús derramó sobre ellos.

Jesús lloró, pero no por sí mismo. Él sentía el dolor de toda la raza humana. "Mirando a través de los años venideros, vio los sufrimientos y el pesar, las lágrimas y la muerte que habían de ser la suerte de los hombres. Su corazón fue traspasado por el dolor de la familia humana de todos los siglos y de todos los países. [...] Anhelaba aliviar toda su angustia" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 491).

Aún hoy, muchos en la raza humana lo desprecian y rechazan. Muchos todavía rehúsan su ofrecimiento de llevar sobre sí mismo nuestras tristezas y aceptar su vida, dada en nuestro favor. Cuánto anhela salvarnos. Cuánto debe anhelar que nosotros reconozcamos su gran obra en nuestro favor y que le ofrezcamos nuestra gratitud por su sacrificio.

Considera: Al describir el dolor de Cristo y la profunda angustia de la condición humana, ¿qué emociones se despiertan en nuestro corazón? ¿De qué manera esta descripción de Cristo hace que lo queramos en nuestro corazón y nos ayuda a entenderlo mejor? ¿Cómo ilumina esto nuestra dureza de corazón y nuestra necesidad de que el Espíritu Santo nos enseñe la bondad de Cristo?

PASO 3 ¡Aplica!

Solo para los maestros: Ayuda a tu clase a reconocer la necesidad que tenemos todos de volvernos a Jesús por ayuda al tratar con las emociones.

Aplicación: Aun los bebés exhiben sus emociones en el rostro. (Si es posible, muestra algunas figuras de bebés con diversas emociones en la cara).

Una de las tareas importantes en la niñez temprana es que los niños aprendan a identificar lo que están sintiendo y sepan cómo manejar sus emociones fuertes en forma apropiada, antes de que estén fuera de control. Por ejemplo, un padre puede ayudar a un niño a identificar cuando su nivel de frustración está subiendo y ayudarlo a elegir ir a un lugar especial de “descanso” para recuperar el control de sus emociones. Aprender a dirigir sus pensamientos a Jesús en tales ocasiones es importante; una figura de Jesús o un libro de figuras acerca de él pueden ayudar. Este uso de un “tiempo de descanso” no es un castigo, sino un medio positivo de guiar la conducta.

Muchos de nosotros, que ya hemos crecido, todavía tenemos que aprender lecciones de cómo manejar nuestras emociones. ¿Qué pasos podemos dar antes de perder el control ante emociones fuertes de ansiedad, ira o depresión? ¿Qué podemos hacer para volver nuestra mente y nuestro corazón a Dios en esas ocasiones?

PASO 4
¡CREA!

SOLO PARA LOS MAESTROS: LA SIGUIENTE ACTIVIDAD TIENE LA INTENCIÓN DE ENFATIZAR LA CENTRALIDAD DE LA NARRACIÓN GENERAL DEL GRAN CONFLICTO EN TODAS LAS NARRACIONES Y RELATOS DE LA BIBLIA.

La bondad y el interés de Jesús hicieron mucho para consolar y animar a quienes lo rodeaban, y para renovar sus esperanzas y alegrías. ¿Qué podemos decir y hacer durante la semana próxima para bendecir el corazón de quienes nos rodean?

Examina la lista de emociones positivas en Gálatas 5:22. Elige una emoción y concéntrate en ella durante esta semana. Investiga textos bíblicos con respecto a esta emoción, a fin de estudiar cada día y crea un banderín que describa esta emoción para colgarlo en tu hogar. Si otros en tu clase eligen realizar esta actividad, podrían intercambiar banderines y textos las próximas nueve semanas. Esto podría ser un buen proyecto para el Ministerio de la Mujer o para un club femenino de manualidades. Los hombres podrían elegir crear placas o cuadros de madera o metal, y compartir sus textos y experiencias en un encuentro semanal.

Opción alternativa: Elige una emoción para concentrarte en ella esta semana, investigando textos bíblicos que la describen. Comparte, en la clase, lo que aprendas de esos textos.